

USM Malakoff 2020

Christophe DENIS, Entraîneur

A

Monsieur

Objet : Préparation saison 2020/2021

Monsieur,

Afin de préparer dans les meilleures conditions la prochaine saison, je vous propose de réaliser à titre individuel ce programme d'entraînement. Il ne demande aucune installations sportives particulières. Tant mieux si vous pouvez en bénéficier.

Il est axé sur la course et vise à améliorer vos qualités aérobies, votre aptitude à mieux encaisser les charges ultérieures de l'entraînement et vous assurera une meilleure récupération.

Christophe DENIS,

Pièces jointes :

- 1. Programme d'entraînement individualisé**
- 2. Référentiel d'entraînement foncier en endurance**

Portable : 06 28 73 35 45

Internet : coachdenis@me.com

PROGRAMME PERSONNEL DE PREPARATION

NOM

PRENOM

Dés le lundi 20/7/ 2020, il conviendra d'effectuer une reprise individuelle d'entraînement selon le programme suivant.

Votre temps de référence sur 1600 mètres

..... le,
Performance,

Quelques remarques et conseils.....

Sur le plan général,

La préparation des Allianz sports passe en priorité par une très forte motivation qui doit vous accompagner au quotidien..... même dans les choses qui peuvent vous paraître ennuyeuse. Elles ont leur importance dans notre stratégie.

Je me permets également de vous rappeler que la charge pondérale en excès est l'ennemi de la performance et notamment le déséquilibre dans le rapport masse grasse / masse maigre. Une visite chez un spécialiste de la diététique sportive vous évitera de faire des erreurs dont la pire serait de vous priver alors qu'il ne s'agit que de réorienter votre alimentation en évitant les excès.

Sur le plan particulier de l'entraînement proprement dit,

Le test de 1600 mètres donne des indications de vitesse et de temps et vous permettent de construire votre entraînement et de déterminer les paramètres des diverses allures de course.

Si vous possédez le matériel (Cardiofréquencemètre) permettant de contrôler votre fréquence cardiaque, il serait alors très intéressant de noter :

« La fréquence maximale atteinte à la fin de votre 1600 mètres », qui vous permettra chaque fois que vous le souhaitez d'avoir un contrôle rigoureux de l'entraînement.

1. Pour les séances destinées à l'amélioration de la VMA.

- **Pendant le temps d'effort la Fc atteint son max.**
- **Pendant le temps de récupération (court), celle ci ne doit pas diminuer de plus de 10 à 15 pulsations. Sinon pour rester dans l'objectif, il convient de diminuer légèrement le temps de récupération.**

2. Pour les séances d'entraînement au seuil anaérobie.

- **Pendant le temps d'effort la Fc atteint 90 à 95% de la Fc max.**
- **Le temps de récupération, relativement long doit permettre à la Fc de revenir à moins de 120 pulsations par minutes et est synonyme d'état de forme.**

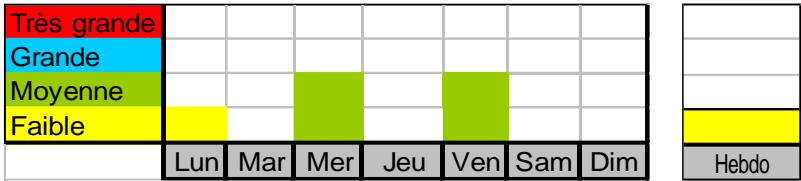
3. Pour les séances d'entraînement au seuil aérobie.

- **Pendant le temps d'effort la Fc atteint et se maintient aux environ de 80 à 85% de la Fc max.**

N'OUBLIEZ PAS DE TOUT NOTER DANS VOTRE CAHIER D'ENTRAINEMENT !!!

Semaine du 20 au 26 juillet

La charge d'entraînement



Lundi 20 juillet

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 3000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

<p>OUI / NON Si « non », Pourquoi.</p>
--

Mercredi 22 juillet

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 4000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

<p>OUI / NON Si « non », Pourquoi</p>
--

Vendredi 24 juillet

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :

15' minutes de course régulière, en équilibre respiratoire,
10' à 15' d'étirements,
quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,
Puis début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 6 x 150 mètres

Temps d'effort :

Temps de récupération : 30 secondes

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

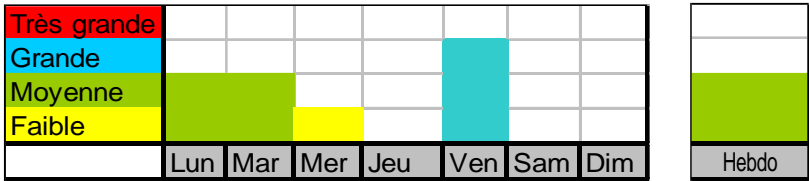
Si « non »,

Pourquoi

.....

Semaine du 27 juillet au 2 aout

La charge d'entraînement



Lundi 27 juillet

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 5000 mètres
Temps fixé :
Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON
Si « non », Pourquoi.

Mardi 28 juillet

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :
 15' minutes de course régulière, en équilibre respiratoire,
 10' à 15' d'étirements,
 quelques accélérations en ligne droit pour se réactiver,
 puis, début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 5 x 200 mètres
Temps d'effort :
Temps de récupération : 40''

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON
Si « non »,
Pourquoi

Mercredi 29 juillet

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 4000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

.....

Vendredi 31 juillet

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 6000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

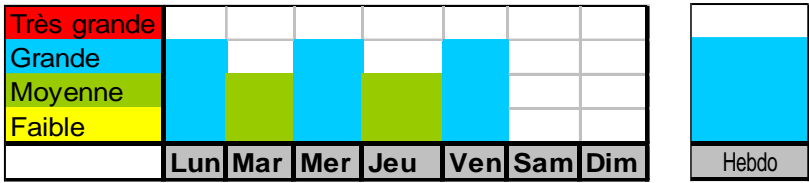
Si « non »,

Pourquoi

.....

Semaine du 3 au 9 aout

La charge d'entraînement



Lundi 3 aout

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :
 10' à 15' minutes de course régulière, en équilibre respiratoire,
 10' à 15' d'étirements,
 quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,
 puis, début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 10 x 200 mètres
Temps d'effort :
Temps de récupération : 40 secondes

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

<p>OUI / NON Si « non », Pourquoi</p>
--

Mardi 4 aout

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 4000 mètres
Temps fixé :
Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

<p>OUI / NON Si « non », Pourquoi</p>
--

Mercredi 5 aout

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :

20' minutes de course régulière, en équilibre respiratoire,
10' à 15' d'étirements,
quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,
puis, début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 5 x 300 mètres

Temps d'effort :

Temps de récupération : 50 secondes

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

Jeudi 6 aout

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 4000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

Vendredi 7 aout

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :

10' de course régulière, en équilibre respiratoire,
10' à 15' d'étirements,
quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,
puis, début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 3 x 200 + 3 x 150 mètres

Temps d'effort :

Temps de récupération : 40'' après les 200 et 50'' après les 300 mètres

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

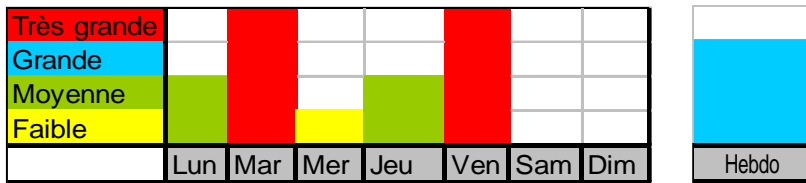
Si « non »,

Pourquoi

.....

Semaine du 10 au 16 aout

La charge d'entraînement



Lundi 10 aout

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 5000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

Mardi 11 aout

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :

10' de course régulière, en équilibre respiratoire,
10' à 15' d'étirements,
quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,
puis, début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 5 x 400 + 3 x 300 + 1 x 200

Temps d'effort :

Temps de récupération : 60'' après les 400 ; 50'' après les 300 mètres ; 40'' après le 200 mètres

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

Mercredi 12 aout

Objectif : Seuil aérobie

Programme

Distance : 3000 mètres

Temps fixé :

Temps réalisé :

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

.....

Jeudi 13 aout

Objectif : Améliorer sa vitesse maximale aérobie

Echauffement :

15' minutes de course régulière, en équilibre respiratoire,

10' à 15' d'étirements,

quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,

puis, début de la séance proprement dite.

L'entraînement intermittent

Fraction(s) / distance : 5 x 150

Temps d'effort :

Temps de récupération : 30 secondes

Fin de séance : Faire des étirements sous forme passive.

La séance a t'elle été réalisée dans son ensemble (Respect des temps d'effort et de récupération) ?

OUI / NON

Si « non »,

Pourquoi

.....

Vendredi 14 aout

Echauffement :

10' de course régulière, en équilibre respiratoire,
10' à 15' d'étirements,
quelques accélérations en ligne droite pour se réactiver,

Test sur 1600mètres :

BON COURAGE !!!

Christophe DENIS,